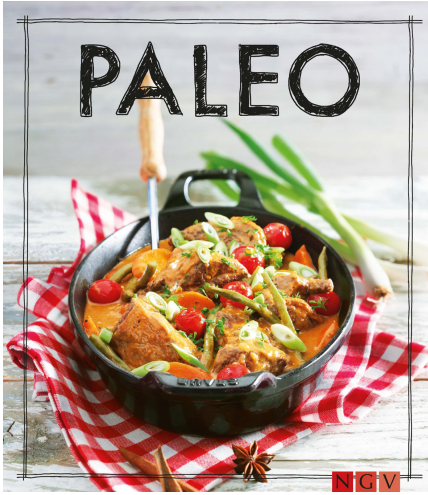


# Paleo - Das Kochbuch

**Fit und schlank mit natürlichen Lebensmitteln!**



- Über 50 Rezepte für alle Gelegenheiten und die ganze Familie
- Ausführliche Einleitung zum Einstieg in das Thema
- Auch für Low-Carb-Fans und Gluten-Allergiker geeignet

Paleo - diese Ernährung nach steinzeitlichem Vorbild steht wie keine andere für Gesundheit und Wohlbefinden. Denn durch Paleo erhält der Körper nur das, was er wirklich braucht und verarbeiten kann. Frei von Zusatzstoffen und nur mit frischen natürlichen Zutaten zubereitete Gerichte liefern dem Körper genau die richtigen Nährstoffe, um ihn optimal zu versorgen und das Gewicht auf ein natürliches Maß zurückzubringen.

Mit diesem umfangreichen Kochbuch entdecken Sie diese natürliche Ernährungsform schnell für sich. Über 50 abwechslungsreiche, glutenfreie, kohlenhydratarme Rezepte für Frühstück, Salate & Snacks, Suppen, Fleisch-, Fisch- und Eiergerichte und feine Desserts bieten Genuss ohne Reue und Hungergefühl. Eine ausführliche Einleitung bietet hilfreiche Informationen für die Ernährungsumstellung zuhause und unterwegs. Damit gelingt Ihnen der Einstieg spielend.

**Autoreninfo:**

---

Diplom-Oecotrophologin Sophie Bromberg arbeitet nach Abschluss ihres Studiums zunächst bei einem internationalen ernährungswissenschaftlichen Institut in der Studiauswertung. Anschließend wechselte sie in die Bücherwelt, wo sie viele Jahre als angestellte Lektorin und Projektmanagerin in verschiedenen namhaften Ratgeberverlagen für den Kochbuchbereich verantwortlich war. Seit einigen Jahren arbeitet sie als selbstständige Autorin, Lektorin und Übersetzerin für Kochbücher und Gesundheitsratgeber.

**Zielgruppe:**

Alle, die sich gesund ernähren wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-7607-6

3,99 EURO